

## Un minuto de salud con los CDC

*Prevalencia nacional de artritis diagnosticada por el doctor y limitación de las actividades atribuidas a la artritis en EE.UU. 2003-2005*

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Bienvenido a *Un minuto de salud con los CDC*.

¿Siente dolor, molestias continuas, rigidez o inflamación en sus articulaciones o alrededor de ellas? ¿Ha padecido de estos síntomas durante tres meses o más?

Si es así es hora de hablar con su proveedor de salud porque estos son síntomas de artritis.

La artritis, una de las enfermedades crónicas más comunes en Estados Unidos, afecta a 46 millones de personas, de las cuales 17 millones sufren algún tipo de limitación en sus actividades.

Un proveedor de salud puede decirle si tiene artritis y ayudarlo a elaborar un plan para controlarla. Este plan podría incluir no solo medicinas para el dolor sino también recomendaciones para bajar de peso y aumentar la actividad física. La actividad física moderada puede reducir el dolor de la artritis y mejorar su fortaleza.

No espere hasta que ya casi no pueda hacer sus actividades diarias para hablar con su proveedor de salud. Controle su artritis antes de que esta enfermedad lo controle a usted.

Para obtener más información sobre la salud visite [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) y haga clic en la esquina superior derecha para ingresar a *CDC en Español*. Le invitamos a que nos acompañe la próxima semana en una nueva emisión de *Un minuto de salud con los CDC*.